

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
7 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ПШЕНИЧНОЙ	150	3,66	5,89	17,91	139,65	0,36
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,59	2,67	12,57	89,39	0,57
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,30	0,30	7,33	35,15	7,48
Итого			400	9,08	13,57	48,13	353,99	8,41
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,14	4,76	19,56	141,59	3,05
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	75	9,38	12,44	7,34	179,19	2,13
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,46	3,46	26,22	146,10	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,60	4,90	3,23	59,53	1,64
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			585	21,04	25,96	83,56	652,67	6,82
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,76	4,11	6,57	87,05	1,15
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	0,90	2,40	10,95	61,50	0,00
Итого			175	5,66	6,51	17,52	148,55	1,15
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	16,26	13,85	20,24	273,45	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			325	17,50	13,94	32,81	329,52	0,53
Всего				53,28	59,98	182,02	1 484,73	16,91

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	180	3,99	3,23	14,46	103,40	0,44
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,95	0,75	13,35	68,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,79	0,04	34,39	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,48	2,04	8,23	61,75	0,44
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,33	0,33	8,00	38,38	8,17
Итого			473	8,77	10,14	44,08	305,98	9,05
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,69	3,83	22,89	149,02	3,65
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	85	12,63	15,44	3,70	204,49	1,39
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,57	4,94	3,07	59,26	1,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,14	11,36	53,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,69	0,36	17,20	82,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,57	26,25	0,00
Итого			719	26,51	29,21	98,89	765,41	6,60
Полдник								
2008	435	КЕФИР	185	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	34	2,05	5,46	24,92	139,97	0,00
Итого			219	8,05	5,66	32,92	201,97	2,00
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	17,36	13,12	17,36	260,37	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,38	0,11	9,06	42,74	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	6,80	27,61	0,02
Итого			368	18,85	13,23	33,22	330,72	0,51
Всего				62,18	58,24	209,11	1 604,08	18,16

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.